

六种“催老剂”尽量少碰

每个人都希望老得慢一点,不过生活中,一些“催老剂”就藏在我们的饮食之中,无形中加速着各个脏器的衰老速度。

1、肝脏“催老剂”:酒精
酒精(乙醇)的氧化代谢90%在肝脏中进行。乙醇代谢过程中产生的自由基增多,自由基的过量产生导致了氧化应激状态。氧化应激是导致衰老的重要因素之一,因为它会损害脂肪组织、DNA和蛋白质,进而导致年龄老化有关的疾病。

长期酗酒很容易导致肝细胞受损,诱发各种肝脏疾病。最安全的饮酒量为0,一滴不沾才健康。

2、心脏“催老剂”:反式脂肪
反式脂肪有两个来源,一是天然食物,二是加工来源。我们需要控制的主要是人工合成的。

配料表中,包括人工植物油、人造黄油、起酥油、植脂末这些是比较常见的配料,都是人造反式脂肪。

3、皮肤“催老剂”:甜食



很多女性特别喜欢吃甜食,但甜品吃多了对身体健康非常不利,甜品中糖分较高,过多糖分摄入会加速皮肤衰老,使皮肤慢慢失去弹性,也容易出现大量的皱纹和色斑。

平时应该限制添加糖、精制糖的摄入,比如甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

4、胃“催老剂”:高盐饮食

食盐的高渗透压会对胃黏膜造

成直接损害,出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病理改变,同时还能使胃酸分泌减少,胃黏膜易受攻击。

我们吃进去高浓度的食盐后,会损伤胃黏膜,成为致癌物质的“帮凶”,增加致癌物的致癌作用。

5、肠道“催老剂”:饮食不当

正常人的“肠道年龄”与其生理年龄相差不大,但随着年龄增长,生

活工作压力增大,加之饮食不当,肠道内有益菌群数量减少,而有害菌群不断增多,最后导致肠道菌群失调,肠道功能出现“老化”。

胃肠是人体重要的消化和吸收组织器官,其蠕动讲究规律,不少年轻人偏食、过度节食、不科学减肥、酗酒、抽烟、过度熬夜,这些无“章法”的生活方式给胃肠道带来极大负担和刺激,导致其“肠道年龄”大大超过实际年龄。

6、肺“催老剂”:厨房油烟

厨房油烟对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入还可以导致慢性阻塞性肺病。严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状,医学上称为油烟综合征。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,炒完菜抽油烟机再开10分钟。每个月清洗一次抽油烟机过滤网,避免影响抽油烟机的效果。(科技日报)

缺乏这种维生素或患阿尔兹海默症

阿尔兹海默症是导致全球老年人残疾的主要原因之一,随着年龄的增长,还会影响思维和行为。

能否阻止这种退化性疾病的发展呢?澳大利亚南澳大学(UniSA)的一项世界首创研究可能使这一想法成为现实——新的基因研究表明,阿尔兹海默症与维生素D缺乏存在直接联系。

近日,相关研究发表于《美国临床营养学杂志》。在调查了维生素D、神经影像学特征与阿尔兹海默症和中风风险的关联后,研究人员发现,低水平的维生素D与脑容量较低以及阿尔兹海默症和中风风险增加有关;基因分析支持维生素D缺乏和阿尔兹海默症的因果关系;在某些人群中,将人们的维生素D水平提高到正常水平(50nmol/L),可预防高达17%的阿尔兹海默症发生。

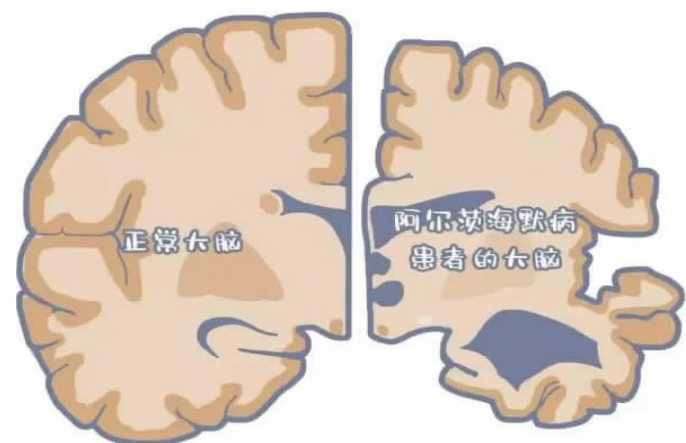
这项基因研究分析了英国生物银行的294514名参与者的数据,研究了低水平维生素D(25nmol/L)的影响以及阿尔兹海默症和中风的风险。

非线性孟德尔随机化(MR)一种使用可测量的基因变异检查可变暴露对疾病因果影响的方法——被用于测试神经成像结果、阿尔兹海默症和中风的潜在因果关系。

维生素D是一种激素前体,人们越来越认识到它具有广泛的影响,包括对大脑健康的影响。

在维生素D缺乏相对普遍的情况下,我们的发现对防范阿尔兹海默症风险具有重要意义。事实上,在被分析的英国人群中,我们观察到,将维生素D水平提高到正常范围,便可以避免多达17%的阿尔兹海默症发生。

阿尔兹海默症是一种慢性或进行性综合征,会导致认知功能恶化。全球有5500多万人患有阿尔兹海默症,每年新诊断出1000万例。通过消除严重缺乏维生素D的现象,我们可以使成千上万人获得健康。大多数人可能没有问题,但对于那些因为某种原因无法从阳光中获得足够维生素D的人来说,调整饮食可能是不够的,还需要额外补充维生素D。



(科普中国)

警惕新生儿溶血

夏天如何健康运动

新生儿黄疸是很常见的现象,但如果宝宝的情况越来越重,变成“小天人”迟迟不能恢复那就要警惕另一种病——新生儿溶血。

新生儿溶血病是由于母亲和胎儿血型不合导致胎儿或新生儿产生的免疫性溶血性疾病。我国以ABO血型不合最常见,其次为Rh血型不合。

ABO新生儿溶血病通常发生于母亲血型是O型,父亲血型是A型、B型或AB型时,胎儿血型可能是A型或B型。多发生在第一胎,临床症状较轻。

Rh新生儿溶血病通常发生于母亲有妊娠史或输血史,起病急,临床症状较重。

新生儿溶血病主要表现为水肿、贫血、肝脾肿大等,严重者会在出生后短时间内出现进行性重度黄疸,造成胆红素脑病或核黄

疸,导致不可逆的神经系统损伤。临床中对于新生儿溶血的治疗主要有三种方法:光照疗法、药物治疗、换血疗法。

光照疗法是治疗新生儿黄疸最简便有效的方法,它的优点是退黄疸快,副作用少,皮肤黄痘接受光照后胆红素可分解成水溶性,从肠道、尿中排出体外,从而降低血中胆红素浓度。

换血疗法适用于光疗无效的症候较重的患儿。需从患儿动脉抽出血液的同时,同步往静脉输入新鲜的血液,输入的血量是患儿血量的两倍。

溶血听起来很可怕,但各位准爸妈们千万不要惊慌,即使夫妻血型不一样,发生新生儿溶血的机会也只有2%-2.5%而已。只要按时做好检查,一旦发生新生儿溶血时,尽早就诊,还是很安全的。



了解自己的心脏

参加长距离跑步,比如马拉松比赛等,赛前要对自己的身体情况有清晰的了解,提前做一次全面身体检查,特别是心脏检查。在训练时要循序渐进,突然高强度的跑步容易导致意外发生。

避免热痉挛

热痉挛是指人们在运动中或运动后出现的肌肉痉挛。由于缺少水分和电解质,肌肉中的乳酸不断积累导致痉挛。为了避免热痉挛,跑步者应该在训练前后和训练中适量饮水或饮用运动饮料。

穿宽松的浅色衣服

这样的衣服可以阻挡阳光中的有害射线,让身体保持凉爽。太阳镜可以保护眼睛,防水、防汗的防晒霜可以避免皮肤被晒伤。

调整锻炼

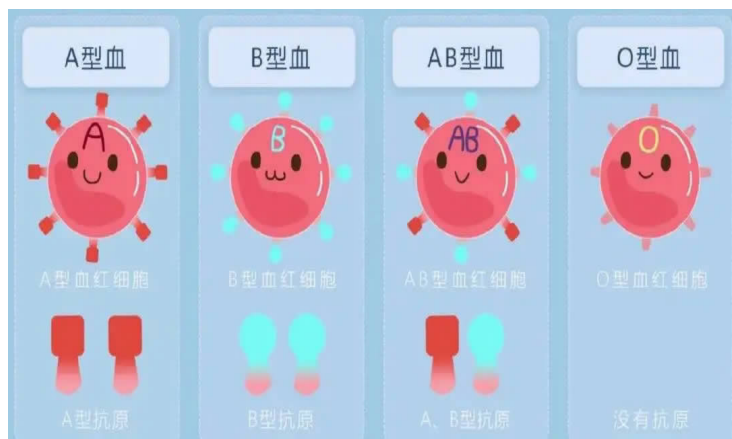
高温天气下需要放慢跑步速度,可以把一次跑步训练分为几个部分,并增加休息和恢复的时间。

选择清晨或傍晚跑步

跑步时间最好选择在清晨或傍晚,避开烈日照射,跑步时间要根据自身的能力,循序渐进。

注意补水

不同的温度和湿度会影响人体汗液的流失速度。不要感觉到口渴了才喝水,应在运动一段时间后及时补水,以防脱水。(学习强国)



(北京青年报)

快带爸妈接种带状疱疹疫苗

现眼部严重并发症,引起失明;也可能导致一些罕见的并发症,如肺炎、听力障碍、脑炎,甚至是死亡。

患过带状疱疹的人对这种疾病最深刻的感受就是“剧痛”。当疼痛发作时,患者感受像被“刀割、火烧、针刺”,最高可达10级痛感,可能更甚于分娩痛。而且这种疼痛持续时间特别长,30%-50%带状疱疹后神经痛患者疼痛时间超过1年,部分可达10年。

带状疱疹后神经痛所带来的剧烈疼痛严重影响患者的日常生活,可导致药物依赖、绝望、抑郁甚至自杀。带状疱疹对患者家庭以及社会所带来的影响也是巨大的。一些老年患者在罹患带状疱疹后可能会永久丧失自理能力,无法回归正常生活。

接种疫苗可为高危人群提供强大保护

相比于一般人,糖尿病患者、慢性肾病患者、心血管疾病患者、慢阻

肺患者、类风湿关节炎、免疫系统疾病(如HIV/AIDS)、肿瘤、使用免疫抑制药物患者患带状疱疹疾病的风险增加。伴有基础疾病的患者,发生带状疱疹后神经痛的风险也高于健康人群。

到目前为止,带状疱疹的治疗方法包括抗病毒、镇痛、糖皮质激素等,但对带状疱疹后神经痛的疗效有限。目前,50岁及以上人群可以在社区卫生服务中心、开设预防接种门诊的医疗单位或乡镇卫生院接种带状疱疹疫苗。

患有高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病的老年人,只要通过吃药病情处于稳定期都可以接种带状疱疹疫苗。肿瘤患者在停止放化疗和免疫抑制剂治疗后,也可以接种带状疱疹疫苗。现阶段正值新冠疫苗的接种高峰,在接种新冠疫苗14天后,一般即可接种其他成人疫苗。(科普时报)

预制菜“真香”了

天气炎热,“预制菜”以及拌饭、炒饭、盖浇饭等快餐便成了人们的首选,既储存方便,又食用快捷。

那么,“预制菜”是否干净卫生、营养健康呢?

预制菜,就是采用现代标准化生产工艺对菜品原料进行前期准备和加工制作,经过卫生、科学密封包装,食用时通过简单加热或蒸炒等方式,就能直接食用的便捷菜品。因为方便快捷,预制菜又被人们称为“方便菜”“菜肴包”。

市场上的预制菜,一般分为打开即食的“即食食品”、需要加热或烹饪调味的“即热食品”和“即烹食品”以及仅初加工的原料——“即配食品”,也就是人们常说的“净菜”。

“预制快餐”是否安全?

预制菜方便,但有人担心其卫生状况,不敢放心吃。其实,相比普通菜肴,预制菜只是提前做熟了而已,节省了加工时间,而它所用的材料、加工方法跟自己做并没有什么不同。何况,预制菜都是提前做熟然后密封、冷冻或冷冻保存的,密封处理、低温保存这些处理措施,能很好地抑制、防止污染和细菌生长繁殖,

能更好地降低生物污染风险。所以,在某种程度上,预制菜可能还更安全。

会损失营养影响健康吗?

很多人担心预制菜二次加热会导致营养损失。实际上,二次加热主要是会对一些热敏性营养物质产生影响,比如维生素C、部分B族维生素等,但损失没有人们想象那么大,而且,自己在家烹调,也会使这些怕热的营养物质损失。跟普通家常菜相比,预制菜的营养损失并不会多到哪里去。

要不要买预制菜?

这要取决于你的生活习惯。预制菜最大的优点是方便。它不需要繁琐的烹调加工程序,简单加热就可以吃,能节省很多时间;而且预制菜都是密封包装,存放时间久。

如果你平时学习、工作很忙,还要照顾老人、小孩,确实没有多少时间做饭菜,买一些预制菜囤在家里也是不错的选择。还有些人厨艺欠佳,预制菜可能是更好的选择,可以让你不费吹灰之力吃到各种美味。

当然,如果你的时间充裕,也很享受自己做菜的乐趣,那就没有必要买预制菜了。



(科普时报)



近年来,人们对儿童通过接种疫苗来预防传染性疾病的认知度不断提高,然而对于成人免疫,尤其是老年人群对疾病预防和成人疫苗的价值认识却仍不足。

带状疱疹可能导致并发症中老年人是流感、肺炎、带状疱疹

疹等多种传染性疾病的易感人群。特别是带状疱疹,民间俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”,我国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约156万人。

带状疱疹不容小觑,它可能会导致严重且持久的并发症,最常见的是带状疱疹后神经痛。此外,还可能出